

# Ensalada de Frijoles Estilo Caribeño

**Sirve:** 4 Porciones

Aceite de oliva, vinagre de vino rojo, orégano, y pimienta negra, forman un aderezo que cubre los frijoles, tomates y naranjas en una cama de lechuga.

## Ingredientes

- 4 tazas** lechuga picada
- 1/4 taza** cebolla morada
- 1 taza** frijoles negros (enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1** naranja pelada y picada
- 1** tomate picado
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 3 cucharadas** vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita** orégano deshidratado
- Pimienta negra al gusto

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un plato para ensalada grande.
2. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador no más de una hora.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>113</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>102 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	417 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	3/4 taza

## Notas

**Origen:** Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II